



Peach Crumble

Serves 8 | \$6.45

270 calories | 51g carbs | 7g fat (4g sat fat) | 4g protein | 65mg sodium | 5g fiber per serving

Ingredients

Filling:

6 cups canned peaches in natural juices (4 cans)

½ tsp cinnamon

1 tablespoon whole wheat flour

Topping:

1 ½ cups rolled oats

4 tablespoons butter

½ tsp. cinnamon

½ cup brown sugar

7 tablespoons whole wheat flour

¼ tsp. salt

1. Preheat oven to 350 degrees.
2. Lightly oil a 9x11 inch pan.
3. Drain peaches. Mix peaches, ½ teaspoon cinnamon, and 1 tablespoon whole wheat flour in bowl, set aside.
4. Cut butter into small pieces.
5. Mix 7 Tbsp. flour, oats, butter, ½ tsp. cinnamon, salt, and brown sugar in separate bowl.
6. Mix with your hands so that butter is distributed throughout the entire mixture.
7. It should have a crumbly texture and all ingredients should be well mixed.
8. Add peach filling to greased pan, and sprinkle the oat crumble evenly over top.
9. Bake uncovered for 45 mins. or until topping is browned and juices are bubbling on the sides.

Skip the Sugar

- Buy canned peaches in their natural juices

Focus on Fiber

- Whole wheat flour and rolled oats are high in fiber and heart healthy





Crocante de durazno

8 porciones | \$6.47

270 calorías | 51g carbohidratos | 7g grasa (4g grasa saturada) | 4g proteína
| 65mg sodio | 5g fibra cada porción

Ingredientes

Relleno:

- 6 tazas de duraznos enlatados en sus propios jugos naturales (4 latas)
- ½ cucharadita de canela
- 1 cucharada de harina integral de trigo

Aderezo:

- 1 ½ tazas de avena arrollada
- 4 cucharadas de mantequilla
- ½ cucharadita de canela
- ½ taza de azúcar morena
- 7 cucharadas de harina integral de trigo
- ¼ cucharadita de sal

1. Precaliente el horno a 350 grados.
2. Engrase ligeramente una cacerola de 9 x 11 pulgadas.
3. Vacíe las latas de duraznos.
4. Mezcle los duraznos, ½ cucharadita de canela, y 1 cucharada de harina, ponga el tazón a un lado.
5. Corte la mantequilla en pedazos pequeños.
6. Mezcle 7 cucharadas de harina, avena arrollada, mantequilla, ½ cucharadita de canela, sal, y azúcar morena en otro tazón.
7. Con sus manos, distribuya los ingredientes del aderezo, asegurándose que la mantequilla quede bien distribuida.
8. Debe tener una textura migajosa y todos los ingredientes deben estar bien mezclados.
9. Añada el relleno a la cacerola previamente engrasada y espolvoree el aderezo encima del relleno.
10. Hornee sin cubrir por 45 minutos o hasta que el aderezo obtenga un color dorado y los jugos estén burbujeantes por los lados.

capitalareafoodbank.org/recipes

No agregue azúcar

- Compre duraznos que sean enlatados en sus propios jugos

Concéntrese en la fibra

- La harina integral de trigo y la avena arrollada contienen mucha fibra y ayudan a la salud de su corazón



FEEDING™
AMERICA
A member of